



Dr. J. Kleinhenz  
Dr. A. Ghazi-Idrissi

## Wassergymnastik und Schwimmen

Schwimmen und Gymnastik im Wasser ist bei Beschwerden des Bewegungsapparates eine gute Möglichkeit der Behandlung. Durch den Auftrieb kann die Bewegung im Wasser mit weniger Kraft ausgeführt werden, bei Schmerzen kann sofort die Bewegung gestoppt werden, ohne dass die Schwerkraft die Gelenkstellung verändert.

Zusätzlich kann der Wasserdruck das Anschwellen von Gelenken beschleunigen und Wassereinlagerungen zum Beispiel in den Beinen vermindern.

Allerdings ist das so beliebte Brustschwimmen für die meisten Beschwerden eher schädlich. Hüft und Kniegelenke werden durch die „Froschbewegung“ der Beine strapaziert, im Rücken kommt es zur schädlichen Hohlkreuzstellung und der Nacken wird verkrampft, um den Kopf über Wasser zu halten. Das Kraulschwimmen ist für den Anfänger wegen der Atmung zu schwierig.

Besser wäre es, zunächst in Rückenlage mit einer Schwimmnudel unter den Schultern den Kraul-Beinschlag zu erlernen. Hier haben sich kurze Flossen (auch Sprintflossen oder Fins genannt, im Internet oder in Triathlon-Geschäften zu erhalten) bewährt. Mit ihnen kann man in Rückenlage die Auf- und Abwärtsbewegung der Beine üben, ohne sich zu überanstrengen. Durch die Nudel unter den Schultern kann man gut entspannt liegen und dennoch atmen. Eine Chlorbrille schützt vor unangenehmen Wasserspritzern in den Augen.

Durch die wechselseitige Beinbewegung kommt es im Rückenbereich zu einem idealen Training der kleinen Rotationsmuskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren. Gleichzeitig werden Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt.

Ist nach einiger Zeit ein gutes Vorwärtskommen erreicht, kann man die gleiche Bewegung nun in Bauchlage beginnen. Vorsicht, hier kommt es wieder schnell zur Hohlkreuzbildung, die Rücken- und Bauchmuskulatur muss schon ein bisschen gekräftigt sein, um die richtige Haltung einnehmen zu können. Dazu hält man sich nun mit beiden Händen und gestreckten Armen in der Bauchlage an der Nudel fest (oder nimmt ein Schwimmbrett zur Hilfe), so dass man mit dem Kopf locker aus dem Wasser kommt und bequem atmen kann.

Ist auch diese Position mehrere Bahnen möglich, kommt als letztes die Bewegung in Seitenlage. Hierbei wird der untere Arm nach vorne gestreckt, der obere Arm am Körper angelegt. Die Bewegung der Beine macht den Vortrieb, dabei sollte der Körper gestreckt bleiben und die Hüfte nicht absinken. Vorsicht, das ist am Anfang schwer und funktioniert immer nur wenige Meter. Je besser die Haltemuskulatur des Rückens wird, umso länger kann diese Position beibehalten werden. Dabei kann man durch leichte Drehung des Kopfes gut atmen.

Wer sich alleine nicht ins Wasser traut, weil der letzte Schwimmunterricht so lange her ist, wendet sich an einen privaten Schwimmlehrer, mit dem man individuell seine Schwimmfähigkeit verbessern kann.

Für Wasserratten ist natürlich auch das Eintreten in einen Schwimmverein möglich.